YIL:1 SAYI:1

kampüs mola

MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ GENÇLİK DERGİSİ

Bir Fotoğraf Projesi Hazırlamak

MBA Yapmak İçin 6 Neden

Eyvah Mezun Oluyorum !

İÇİNDEKİLER

MBA yapmak için 6 Neden? 4

Eyvah Mezun Oluyorum! 10

Başarılı İnsanların 12 Hafta Sonu Alışkanlığı 8

16 Bir Gezi Macerası

5 Yabancı Dil Eğitim Uygulaması 7

Bir Fotoğraf Projesi 14

Muğla'da Mutlaka Görmeniz Gereken 10 Yer 20

12 Atölye 1

Öğrenci Evini Çekici Hale Getirmenin 5 Yolu 22

Mücadeleden Korkma 18

Muğla'da Öğrencilik Bitmeden Yapılması Gerekenler 24

Öfke & Öfke Kontrolu 26

Öğrenci Evi Beslenmesi 28

Kampüs Moda 34

Pratik Bilgiler 33

KAMPÜS MOLA DERGİSİ
Yıl:1 Sayı:1
İmtiyaz Sahibi:
MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANI
Dr. Osman GÜRÜN
Yazı İşleri Müdürü:
Taner YİĞİT
Genel Koordinatör
İbrahim Cumhur SİRKECİ
Yayına Hazırlayan:
MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
Grafik Tasarım
Pelin TAMER

Hazırlayanlar:
Devrim ADA
Dilara KONUKÇU
Gizem TEKİN
Gökhan Turgut ÜNAL
Merve ŞAYAK
Mustafa SAHRANÇ
Nevin ŞAŞI
Pelin TAMER

Yönetim Yeri:
MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
Müştakbey Mah. Belediye Sk. No:9
Menteşe / MUĞLA
Tel: 444 48 01
Mail: İnfo@mugla.bel.tr
Basım Yeri:
Devrim Gazete ve Matbaası
Kurşunlu Cad. 17/A Menteşe MUĞLA
Basım Tarihi:
MAYIS 2017

Sevgili gençler

Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları olarak Asya ve Avrupa'yı birbirine bağlayan, topraklarında dünya tarihinin yazıldığı doğal ve coğrafi güzellikleri ile olağanüstü bir ülkede yaşıyoruz. Bu ülkenin vatandaşları olarak her birimize 7 den 70'e bazı görevler düşüyor. Ülkemizi çağdaş medeniyetler seviyesine ulaştırmak, ilimde, bilimde söz sahibi, dar düşünce kalıplarını yıkarak geleceğe yön verebilen, izleyen, taklit eden değil, keşfeden, belirleyici olan bir toplum olmalıyız. "Bir ülkenin geleceği o ülke vatandaşlarının göreceği eğitime bağlıdır" diyen Albert Einstein'ın da üzerinde durduğu gibi eğitim ve öğretime daha fazla önem vermeli, fikri, vicdanı, irfanı hür nesillerle çağımızı yakalayabileceğimizi bilmeliyiz.

Nasıl bir toplumda yaşamak istiyorsunuz sorusuna verdiğimiz cevap yaşadığımız toplum ile uyuşmuyorsa ülkemiz için yapabileceğimiz daha çok şey var demektir. Eğitiminiz, işiniz ne olursa olsun her zaman en iyisini ve doğru olanı yapmak için çalışmalı ve emek vermeliyiz.

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün siz gençlere verdiği önem ve Türkiye Cumhuriyeti'ni sizlere emanet etmesindeki anlam gibi geleceğimizin yöneticileri, bilim adamları, doktorları, öğretmenleri yani her şeyi sizlersiniz. Siz gençlerin dinamizmi ve enerjisi ile ülkemizin birliği, beraberliği için Atatürk'ün aydınlattığı yolda kol kola yürümeli, önümüze çıkan engelleri hep birlikte aşmalıyız.

Sizlere bir baba, bir doktor, bir belediye başkanı ya da bir arkadaş olarak aşayamayacağınız hiçbir engelin olmadığını, hedeflerinizi belirleyerek o hedefe doğru kararlı adımlarla ilerlemenizi, başarının anahtarının kendiniz olduğunu bilmenizi istiyorum. Burada Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Atatürk'ün de dediği gibi "Sizler, yani yeni Türkiye'nin genç evlatları! Yorulsanız dahi beni takip edeceksiniz... Dinlenmemek üzere yürümeye karar verenler, asla ve asla yorulmazlar. Türk Gençliği gayeye, bizim yüksek idealimize durmadan, yorulmadan yürüyecektir."

Dr.Osman GÜRÜN
MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANI

Yapmak için 6 neden

Bu sıralar İşletme alanında yüksek lisans (MBA) yapma fikri çok popüler. Bu yüksek lisansı yapmak sadece bir akım mı, yoksa böylesine saygıdeğer bir eğitim programının değeri gerçek anlamda yüksek mi? Yurt dışında MBA yapmayı seçmek o okula giriş için gereken yatırımı yapmaya değer mi?

Eğer işletme dünyasına adım atmayı düşünüyorsanız, cevap "kesinlikle EVET!" olacaktır. MBA, özellikle itibarı olan iyi bir okulda yapılırsa, size bir çok avantaj sağlayacaktır. Mezuniyet sonrası daha yüksek bir maaş kazanmak, üst yönetimde bir pozisyona sahip olmak veya kendi işinizin patronu olmanız bile bu avantajlardan sadece birkaçı!

Aşağıda MBA yapmaya değer 6 nedenimiz sizi bekliyor! :)

1. MBA daha yüksek bir maaş için harika bir şanstır.

Bir MBA mezununun alacağı ortalama maaş miktarı, normal bir yüksek lisans diplomasına sahip bir çalışandan çok daha yüksek olacaktır. Ortalama bir üniversite diplomasından kazanacağınızı düşündüğünüz miktarın iki katını kazanacağınızı düşünebilirsiniz.

MBA mezunlarının kazandığı ortalama maaş miktarı:

- Amerika'da - yıllık 84,650 €
- Avrupa ülkelerinde - yıllık 100,000 €

2-3 yıllık süre içinde, MBA için yaptığınız tüm yatırımların karşılığını alıyorsunuz.

En iyi işletme okullarında yapılan 2 yıllık ortalama MBA ücretleri:

- Amerika'da - yıllık 101,200 €
- Avrupa'da - yıllık 9,800 - 35,600 €

2. Gelişen kariyer olanaklarına açılan bir kapıdır.

Niteliklerine bağlı olarak, MBA programı mezunlarının yüksek derece yönetim pozisyonlarında iş bulma konusunda daha çok şansı olduğu söylenebilir. Dünya çapında MBA mezunlarının %50'sinden fazlasının üst düzey yönetici veya yönetim kurulu üyesi olduğu belirlenmiştir. Bu tarz bir pozisyon da beraberinde daha yüksek bir maaş ve doğal olarak daha uzun çalışma süresi getirir. Bloomberg'e göre, Avrupa içinde çoğunluk olarak MBA mezunlarını işe alan firmaların başında Deloitte, Ernst & Young, McKinsey, Boston Consulting Group ve Amerikan firmalarından Apple, IBM, Procter and Gamble, ve Amazon geliyor. Bu firmalar adeta MBA yapan öğrencileri kapmaya çalışıyor!

3. Güçlü bir iş çevresine ücretsiz ulaşın.

Bir MBA öğrencisi olarak, çevre konusunda harika bir fırsat kazanacaksınız. İş yönetimi yeteneklerinizi meslektaşlarınız, profesörleriniz ve öğretim görevlilerinizle (büyük yönetim tecrübesine sahip, genellikle eski veya şimdiki güçlü iş adamları) vurgulanan bir bağlamda bilgi edinecek ve etkileşim kuracaksınız.

Dahası, yüksek lisansınızı çalıştığınız firmada veya çalıştığınız işin yakınlarında bir yerde part-time olarak yapmıyorsanız, çoğu MBA

programının parçası olan farklı alanlardaki stajlardan potansiyel çalışanlarla tanışma şansınız olacak. Son olarak, o belirli MBA programının ve diğerlerinin (sahip olduğunuz MBA eğitimiyle doğrudan bağlantıya sahip olduğunuz kilit pozisyonlara sahip profesyoneller) geniş mezun ağına erişirsiniz.
Bağlantılarınız size iş dünyasıyla ilgili genel bir bakış şansı sunacak, aynı zamanda da iş çevresindeki ufak değişimlere karşı derin bir anlayış sağlayacaktır. Dünya çapında değişik etkinlikler ve dünya meseleleri arasında bağlantılar kurarak büyük işletme konularında söz sahibi olabilirsiniz.

4. Değer yaratacak işletme ve yönetim kabiliyetleri kazanın.

Bir MBA eğitimi genelde en az iki yıllık iş tecrübesi olan genç profesyoneller tarafından ve hatta işine meydan okuyan üst düzey çalışanlar tarafından kovalanmaktadır. Mesleki hayatta bir süre sonra, insan doğası gereği belirli bir tekrarlama derecesine uyar ve risk almaktan kaçar.
MBA yapmak; sizi konfor alanınızdan çıkmanız, uluslararası iş hayatındaki güncel meselelerle ilgilenmeniz, en yeni yönetim tekniklerini uygulamanız ve kendinize düzenli olarak meydan okumanız konularında baskı yapar. Bunlar mezuniyetiniz sonrasında da devam edecek, tıpkı yüksek lisansın sizi bu mücadelede canlı tutması ve devamlı gelişime zorlaması gibi.

5. Kendi patronunuz olun.

Çoğu öğrenci MBA yapmayı girişimci olmak istedikleri ve bir işletmeyi nasıl başarılı bir şekilde yönetmeyi öğrenmek istedikleri için seçer. Bir MBA programı size var olan bir işletmeyi geliştirip güçlendirmek veya yeni bir işletme kurmak alanlarında gereken tüm pratikler konusunda bilgi verir.
Birçok MBA mezunu kendi işini kurmaktan vazgeçse de, büyük şirketler arasında başlangıçta orta düzey veya üst düzey yönetim pozisyonlarına giriyor.

6. Eğitiminiz süresince yeni bir yer ve kültür tecrübe edin.

Yüksek lisansınızı yurt dışında yapmayı seçerseniz, sadece işletme sistemi ile ilgili bilgi kazanmayacak, aynı zamanda başka bir ülkede yaşamanın tecrübesini de kazanacaksınız. Bu da sizin kültürel ve entellektüel ufkunuzu genişletecek, bu sayede kariyer beklentinizi ve bakış açınızı da geliştirecektir. Çalışmak istediğiniz firmaları bulabilirsiniz, potansiyel çalışanlarla görüşme ayarlayabilirsiniz ve kim bilir? Belki de mezuniyet sonrası o ülkede kalıp çalışma fırsatına erişirsiniz. :)

Financial Times tarafından belirtilen uluslararası hareketlilik ölçütlerine göre, 2016'da seçilen en iyi işletme okulları sırası şöyle:

- Insead Business School, Fransa
- London Business School, İngiltere
- SDA Bocconi, İtalya
- HEC Paris, Fransa
- Duke University, Amerika

ADIM AT, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü öğrencilerince hazırlanan ve yürütülecek olan bir projedir. Projeyi uygulayan kurum AIESEC Denizli şubesidir.

AIESEC, "Uluslararası Ticari Bilimler Ekonomi Öğrenciler Birliği" olan bir öğrenci topluluğudur. II. Dünya Savaşından sonra dünya barışına katkıda bulunmak amacıyla Avrupalı öğrenciler tarafından 1948 yılında kurulan gençlerin kendi potansiyellerini keşfedebilecekleri ve geliştirebilecekleri uluslararası bir platformdur. Üyelerine hem gelişim hem de yurt dışı staj fırsatı sağlayan bu kurum dünyanın en büyük öğrenci organizasyonudur. AIESEC Türkiye ise AIESEC Dünyasında en iyi ve en köklü ülkelerden biri olarak faaliyetlerini devam ettirmektedir. AIESEC, 2016 yılı itibarıyla dünyanın 128 ülkesinde 1100'den fazla kampüste faaliyet göstermekte ve yaklaşık 70.000 üyesi bulunmaktadır. Türkiye'de 1954 yılında faaliyete geçmiş, 12 şehirde -Adana, Ankara, Antalya, Bursa, Denizli, Eskişehir, Gaziantep, İstanbul, İzmir, Kayseri, Kocaeli, Trabzon ve K.K.T.C' de faaliyet göstermektedir.

PROJE ÖZETİ:

Dünya'nın farklı yerlerinden gelecek olan 30 üniversiteli yabancı öğrenci, bu sosyal sorumluluk projesinde gönüllü olarak görev alıp, hiçbir maddi çıkar gözetmeden, engelli arkadaslarla proje boyunca vakit geçirmek, kişisel gelişimlerine yardımcı olmak ve hayatlarını kolaylaştırmak amacıyla gelmektedirler.

Haftada beş gün, günde beş saat olmak üzere yabancı arkadaşlarımız daha önceden kararlaştırılan aktiviteleri uygulamada, yabancı dil öğretmede, oluşturulmak istenen projelerle ilgili ortak çalışmada bulunmada sorumlu olacaklardır. yabancı gönüllü öğrencilerin 01.07.2017-15.08.2017 tarihleri arasında Engelli Arkadaşlarımızla 6 haftalık süre boyunca onlarla vakit geçirip onları mutlu etme, kişisel gelişimlerine yardım etme, farklı kültürler ile kaynaştırma, hayatlarını daha da kolaylaştıracak uygulamalar geliştirme, toplumda farklı engel türleriyle ilgili farkındalık yaratmak amacıyla yabancı öğrencilerin engelli arkadaşlarımızla ilgilenmelerini istiyoruz.

PROJENİN AMACI:

Engelli vatandaşlarımızın hayatlarını kolaylaştırmak için yurtiçi ve yurtdışından gönüllülerle birlikte uygulamalar geliştirme, projeler üretme, postmodellerle bu projeleri sunma, engelli arkadaslarımızın becerilerini geliştirme, farklı kültürleri tanıtma, farklı etkinliklerle kişisel gelişimlerine yardım etme, adı dahi bilinmeyen birçok engel türüyle ilgili farkındalık yaratma ve kendi potansiyellerin farkına vardırmaktır. Tüm bunlara ek olarak, çeşitli yerel-yabancı danslar, farklı el sanatları -resim, ebru.- gibi sosyal etkinlikler düzenleyerek engelli arkadaşların haz alacakları aynı zamanda kendilerini rahatça geliştirebilecekleri ortam hazırlayabilmektir.

Üniversite Öğrencilerinin İndirmesi Gereken 5 Yabancı Dil Eğitim Uygulaması

duolingo

Bu uygulamada İngilizce ve Almancanın yanı sıra eğer İngilizce bilginiz varsa İspanyolca, Fransızca ve daha birçok dili öğrenebilirsiniz. Duolingo aynı bir oyun gibi, gramer ve kelimeleri öğrendikçe rozet kazanıp yeni seviyeler açabilirsiniz. Ayrıca diğer kullanıcılarla yarışma özelliği de var. Bir diğer güzel özelliği "immersion" kısmında ise çeviri yaparak pratik kazanabilirsiniz.

busuu

Busuu'da 12 ayrı dil var ve bedava erişimle hem dil öğrenme kaynaklarına hem de dünya genelinde diğer kişilere ulaşıp konuşarak dil öğrenebilirsiniz. Küçük bir ücret karşılığında Premium üye olup daha fazla avantaj yakalayabilirsiniz.

Lang-8

Hi Native Learn Languages
Lang-8 ücretsiz dil eğitimi uygulaması ve 180'in üzerinde ülkede kullanılıyor! Yazma becerinizi geliştirmeniz için en iyi uygulamalardan biri. Uygulamaya katıldıktan sonra öğrendiğiniz dilde kısa yazılar yazabilirsiniz. Yazdığınız yazılar o dili ana dili olarak konuşan kişilere gözükür ve bu sayede düzeltmeler alabilirsiniz. Buna karşılık siz de sizin dilinizi öğrenenlere yardımcı olabilirsiniz.

memrise
BETA
GROW YOUR MIND

Memrise ile yabancı dil öğrenenler için geliştirilmiş flaş kartlar sayesinde kelime bilginizi çok güzel geliştirebilirsiniz. Uygulamaya kayıt olduktan sonra kendi flaş kart destenizi oluşturabilir veya hazır olanları kullanabilirsiniz.

italki.com

Tabi ki hiçbir yabancı dil öğrenimi yabancılarla konuşma pratiği yapmadan tamamlanmaz. Diğer kişilerle konuşarak pratik yapabileceğiniz en iyi uygulamalarda biri de italki.com. Bu uygulamada bir dil hocası ile çalışabilir veya diğer kişilerle etkileşim içinde olarak birbirinizin yabancı dil öğrenimine yardımcı olabilirsiniz.

Başarılı İnsanların 12 Hafta Sonu Alışkanlığı

Başarılı insanların hafta sonlarında neler yaptıkları hakkında sayısız makale yazılmış. Sen de sırrını bilmek istiyor musun? Her geçen gün yaptıklarıyla aynı şey! Aristoteles şöyle demiş: "Şimdiye kadar yaptığımız her şeyin toplamıyız. O halde mükemmellik bir hareket değil, bir alışkanlıktır." İşte son derece başarılı insanların 12 hafta sonu alışkanlığı

Robert Iger: Erken kalkın

Disney CEO'su, her sabah saat 4:30'da uyanarak işinde yükselmeyi hedefleyen tek yetkili kişi değil. Başarılı insanlar pazar günleri öğlen 2'ye kadar yatmazlar. Ya da sabah 11'e kadar. Uzmanlara göre beynimiz uyandıktan sonra 2 buçuk - 4 saatlik süreç içinde en keskin haline sahip olur. Bir hafta sonu erkenden kalkarsanız, dünyanın geri kalanında baştan başlarsınız.

Benjamin Franklin: Bir plan yapın

Görünüşe göre, bu kurucu baba her sabah kendisine şu soruyu sordu: "Bugün neyi iyi yapacağım?" Başarılı insanlar günlük hedeflerin bile önemini biliyor - hafta sonları istisna değildir. Elbette, (planlı ve maksatlı) gençleşme için ayarlanabilecek bir zaman mutlaka vardır.

Timothy Ferris: Çoklu görev yapmayın

Multi-tasking yani çoklu görev olayı çok eskilerde kaldı. Koşu bandında koşarken annenizi aramakla hafta sonu üretkenliğinizi en üst düzeye çıkarmak cazip gelebilir, ancak başarılı insanlar bunun verimliliği ve etkinliği azalttığını biliyor. Bunun yerine, her bir etkinlik için hazır bulunun. Ferris verimlilik ve başarıların uyumlu olmasını sağlamak için günde maksimum iki hedef veya görev belirlenmesini önermektedir.

Anna Wintour: Aktif kalın

Vogue'un baş editörü her gün bir saat tenis oynamayı önerir. Ve egzersiz için zaman ayıran tek kişi o değil. Richard Branson uçurtma sörfü ile aktif bir insan ve Hindistan'ın dördüncü en zengin milyarderi ve aynı zamanda da seri maraton koşucusu. Başarılı insanlar aktif bir zihin için aktif bir vücudun önemini biliyor -hafta sonları dahil.

Steve Jobs: Neyin önemli olduğuna öncelik verin

"Dünyayı önemli kılmak için dünyayı değiştirmek zorunda değilsiniz."

Hafta sonu, unutulan küçük şeyleri kendinize hatırlatmanın tam zamanıdır – "iş-yaşam uyumunuzu (yeni 'denge')" kontrol altında tutmanın ve gerekirse sıfırlamanın. Arkadaşlarınızla, çocuklarınızla veya eşinizle vakit geçirmek, o günkü karı doğrudan artırmaz veya sizi dikkat çekici hale getirmez, ancak bu sizi daha da önemsiz hale getirmez. Hatta şu andaki ABD Başkanı bile ailesi ile akşam yemeğine oturmak için zaman ayırıyor.

Warren Buffet: Hobiler için zaman ayırın

20.yüzyılın en başarılı yatırımcısı sayılabilir, ancak "yedek" zamanında Buffett golf oynamaktan hoşlanır. Başarılı insanlar genellikle ilginç insanlardır - ve hobileri bununla çok alakalıdır. Elbette, cumartesileri golf oynamak, iş fırsatlarını ağa ve kaynağa götürmek için harika bir yol olabilir. Ancak Meryl Streep gibi örgü ya da George W. Bush gibi yağlıboya tarzı tek hobiler bile yaratıcılığın geliştirilmesi ve stresin hafifletilmesi yoluyla başarıya giden yolda yardımcı olabilir.

Oprah: Sessiz ortam yaratın

2013'teki Forbes'in en güçlü şöhreti, günde iki kere, 20 gün süreyle kendisine hareketsizlik içinde kalma vakti ayırıyor! Yogilerin bir zamanlar en iyi korunan sırrı şimdi ortak bilgi. Stratejiyi azaltmak, üretkenliği artırmak, yaratıcılığı kolaylaştırmak ve genel iyilik halini sürdürmek için kurumsal dünya bile meditasyonun faydalarını kabul ediyor. Hafta sonları genellikle gündüz vakitlerinden daha yoğun olduğu için işlerini, egzersizlerini, ailelerine ayırdıkları zamanı, sosyal aktiviteleri ve daha fazlasını 48 saatlik bir süreye sıkıştırmaya çalışıyorlar. En başarılı insanlar, hafta sonları dahil, sessizlik için günlük vakitlerinin bir kısmını ayırıyorlar.

Randi Zuckerberg: FOMO'yu unutun, JOMO'yu kucaklayın

Hepimiz yapıyoruz - zevkle filtreler eklediğimiz hafta sonu fotoğraflarımızı sosyal medyada yayınlıyoruz ya da arkadaşlarımızdan / takipçilerimizden "beğeni" almak ve kıskançlık yaratmak için sosyal medyada gönderilerimizi kontrol ediyoruz. Hafta sonları FOMO dönemine (eksik olma korkusu) daha yatkın durumdayız. Ancak Zuckerberg Media'nın kurucusu ve CEO'su (ve tahmin ederseniz, Facebook'un yaratıcısının kız kardeşi), insanların JOMO'ya (eksik olma sevinci) odaklanmaları gerektiğini söylüyor - "Hiçbir yerde tam olarak olduğumdan daha fazla olamayacağım". Bu sözden yola çıkarak "Başarılı insanlar doğaları gereği rekabetçidirler ve yüksek başarı sağlarlar, sosyal medya kaynaklı FOMO'ya karşı mücadele de mutlu bir hafta sonu için anahtardır. Ve başarının asıl göstergesi mutluluk değil midir?" sorusunu yöneltmiştir.

Bill Gates: Yansıtmak için zaman ayırın

Microsoft'un kurucusu "Başarıyı kutlamak güzeldir, ancak başarısızlık derslerini dikkate almak daha önemlidir" demiştir. Yansıtma günlük uygulanamalıdır ancak haftasonları bir adım geriye çekilip geçen hafta öğrenilen dersleri yansıtmak için harika bir fırsattır. Aynı zamanda da bir sonraki adım için gelişmeler yaratmak için tabi ki. "Mutluluk Projesi" nin yazarı Gretchen Rubin, günlük yansımayı teşvik etmek için "bir cümle günlüğü" başlatılmasını öneriyor. Cumartesi ya da pazar gününüzü hafta boyunca yazdığınız cümleleri okumak için ayırabilirsiniz :)

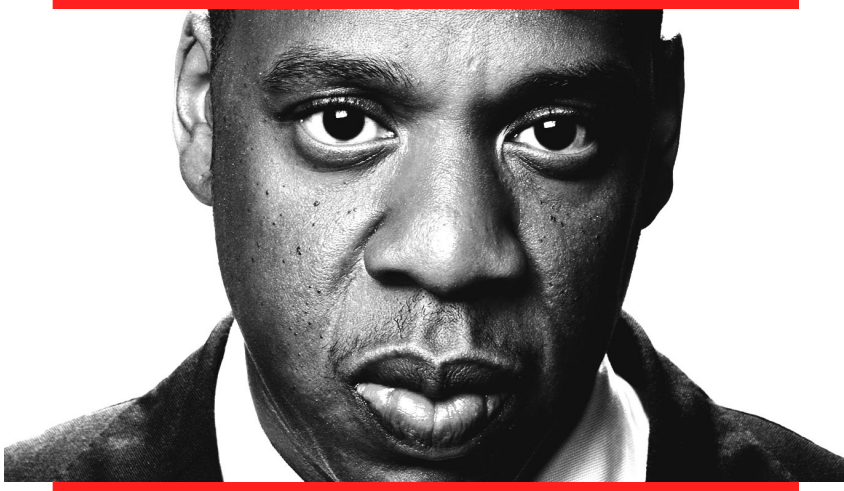
diğer alanlardaki düşüncelerinizi yeniden güçlendirmeye yardımcı olabilirsiniz" demiştir. Başarılı insanlar Anne Frank'e bu konuda katılıyor: "Kendinden bir şeyler veren kimse fakirleşmez. Tom Corley, "Varlıklı Alışkanlıklar: Zengin Kişilerin Günlük Başarı Alışkanlıkları" adlı kitabını yazmadan önce beş koca yıl okudu. Zengin insanların %73'ü ayda beş saat veya daha fazla süre gönüllülük faaliyetinde bulunuyor. Daha az şansı olan insanlara yardımcı olmak kadar hiçbir şey stres azaltmakta etkili olamaz. Hafta sonları yerel ve topluluk gönüllü etkinliklerine katılmak için harika zamanlardır.

Jack Dorsey: Haftanın geri kalanına hazır olun

Twitter ve Square ortak kurucusu Pazartesiden Cuma gününe kadar 16 saatlik bir çalışma programıyla ünlü fakat "Cumartesi günleri tatil yapıyorum. Yürüyüşe çıkıyorum. Ve sonrasında Pazar günüm yansımalar, geribildirimler, stratejik çalışmalar ve haftanın geri kalanına hazırlanmakla geçiyor" demiştir. "En Başarılı İnsanlar Hafta sonları Ne Yapıyor" kitabının yazarı Laura Vanderkam, başarılı insanların hafta sonlarının profesyonel başarının gizli silahı olduğunu bildiğini söylemiş: "Kendinizi Pazartesi gününe hazırlamanız gerekir" diye eklemiştir.

Jay Z: Hızınızı arttırın

Oldukça başarılı bir rap sanatçısı ve girişimci olarak imparatorluk kuran Jay Z'nin sözleri ise şöyle: "İstediğin her şeyi istediğin gibi yapabilirsin, ancak bunu elde etmek için korkamazsın. Titreyemezsin. Yere düşemezsin. Uyuyamazsın. Gözlerin sonuna kadar açık olmalı." Jay Z, haftanın yedi gününün beşinde sadece isteyerek 520 milyon dolara değer işler başarmadı. Her zaman hayal edebiliyoruz, değil mi?



O zaman anlaşıldığı üzere, başarı haftanın 7 günü 24 saat için geçerli bir yaşam tarzı seçimidir.
Hafta sonları dahil!

EYVAH MEZUN OLUYORUM!

Üniversite dönemi hayatınızı en keyifli dönemlerinden ve sona yaklaştıkça heyecan ve endişeyi hissedeceğiniz kesin! "Üniversiteden mezun olduktan sonra sizi neler bekliyor ve neler yapmanız gerekiyor " temalı bir yazının işinize yarayacağını düşündük. Keyifli Okumalar

Mezuniyet ile İlgili Tüm Aktivitelere Katılın!

Şu an pek önemli görünmese de mezuniyet balosu, mezuniyet töreni ve buna benzer aktiviteler size hayat boyu kalıcı bir anı oluşturacaktır. Mezuniyet balosuna gitmeyi tercih etmeseniz de mezuniyet törenine mutlaka katılarak kep atma seremonisini yaşayın.

Törende arkadaşlarınızla ve ailenizle bol bol fotoğraf çektirmeyi de unutmayın .

Hemen Çalışmak Zorunda mıyım?

Mezun olma tarihi yaklaştıkça aklınızda oluşacak en önemli sorulardan biri " ne iş yapacağınız" Öncelikle biraz sakinleşin. Mezun olur olmaz çalışmak zorunda değilsiniz. Kısa bir tatil yapın ve kafanızı dinleyin. Bu süreçte de önünüzdeki seçenekleri daha sağlıklı değerlendirebilirsiniz. Ancak şunu da unutmayın uzun süre işsiz ve hedefsiz kalmak da sizi yıpratacaktır. Para kazanma zorunluluğunuz var ise yaz tatilini part-time işlerle değerlendirebilirsiniz. Bizim tavsiyemiz mezun olduktan sonra kısa bir tatil yaparak iş başvurularına bu sürecin sonunda başlamanız.

Öğrenci Hayatından Aile Yaşamına

En önemli sorunlardan biri; öğrenci yaşamını bırakıp aile yaşantısına dönmek . Öğrencilik hayatı, özgür olduğunuz kendi ayaklarınızın üzerinde durduğunuz bir dönemdi ve aile yanına dönmek ilk başlarda gerçekten zor olacaktır. Büyük ihtimalle de aileniz, sizin uzun seneler aile evinde kalmanızı isteyecektir. Kendi planlarınızı yapabileceğiniz bir dönem olacağı için, fikirlerinizi ve kariyer planlarınızı ailenizle de tartışabilirsiniz. Ailenizi üzmeyin ama hayallerinizi de ertelemeyin

Yüksek Lisans mı Yapmalıyım İşe mi Başlamalıyım?

Bu sorunun cevabı aslında çok da net değil, ama cevabımız şu " Ne yaparsanız yapın sonuna kadar gidin ve uzun süre boş kalmayın". Akademik kariyer düşünüyorsanız hemen yüksek lisans eğitimine başlamanız yararınıza olacaktır. Ancak "boşta kalmayayım madem yüksek lisansa başvurayım" mantığıyla bir eğitime başlamanız 2 yılınızı heba edebilir. İş yaşamında da rahatlıkla MBA yüksek lisansı yapabileceğinizi de hatırlatalım.

Mezuniyet sonrası yaşamınızda başarı dileklerimizle...

Yaz Okulu

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde 2016/2017 Eğitim Öğretim Yılı sonu itibari ile açılacak Yaz Okulu öğrencilerinin yaz aylarında da eğitim-öğretim imkanlarından yararlanmalarını sağlamak ve verimliliği artırmayı amaçlamaktadır. Yaz okulu programı geçen senenin aksine haziran sonu başlanacaktır.

Yaz okulunda 3 ders(18akts) lik ders alınabilecek olup, ders başı ücretlendirme geçen sene 75 TL *civarında gerçekleşmiştir. Açılacak dersler fakültelerin en çok kalınan dersleri olup üst sınıf dersleri kolay kolay açılmamaktadır. Farklı fakültelerden de ders almanın mümkün olması da yaz okulunun bi hediyesi gibi. Tabii ki Muğla'nın yaz sıcağında okula çıkmak her ne kadar işkence olsada, Muğla'nın yazı da bir başka tabi .*

13 İlçede Kırsal Kalkınma İçin 'Atölye Muğla Bir' Kuruldu!

Turizm ve tarımın tetikleyici güç olduğu bölgemizde, kırsal kalkınmayı güçlendirmek için Muğla Büyükşehir Belediyesi tarafından Atölye Muğla Bir kuruldu.

'Birlikte Kalkınmak İçin Birlikte Üretim' yaklaşımını benimseyen Atölye Muğla Bir'de, tarımsal çeşitliliği ve katma değeri destekleyen program ve projeler, üretenler ve tüketenler ile birlikte geliştiriliyor.

Muğla'nın on üç ilçesinin farklılığını çeşitlilik içinde korumak, her ilçenin farklılıkları ve benzerliklerini, bir hedef doğrultusunda ortaklaştırmak için kurulan Atölyede, hemşehrilerimiz sorunları tespit ediyor, çözüm yollarını buluyor, uygulamalar Muğla Büyükşehir Belediyesi önderliğinde, on üç İlçe Belediyesi ile birlikte hayata geçiriliyor.

Neden Kuruldu?

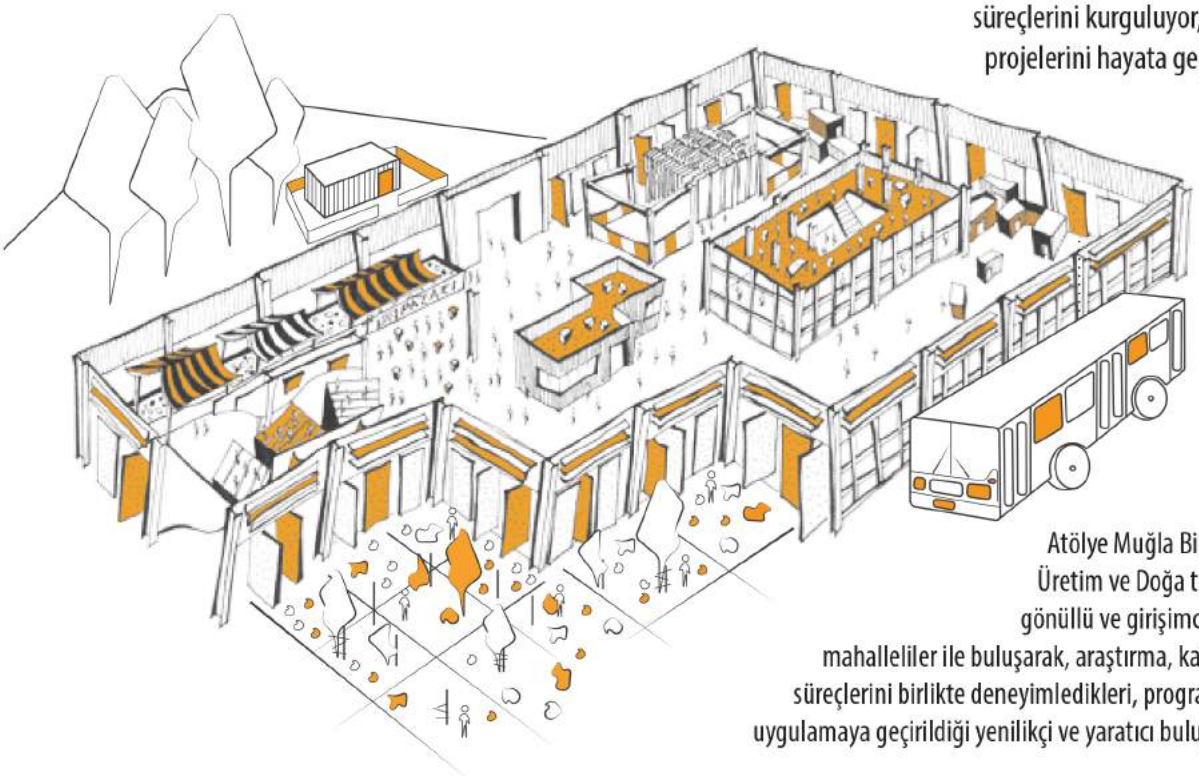
BİR olmanın gücüne inanıyoruz, Birlikte Kalkınmak İçin Birlikte Üretiyoruz.

Nasıl Çalışır?

13 ilçe için geliştirdiğimiz 13 proje ile kırsalda yenilik ve yaratıcılığı destekliyoruz.

Neler Yapar?

Üreten ve tüketenleri, kişiler ve kurumları bir araya getiriyor, Araştırma, Katılım ve Tasarım süreçlerini kurguluyor, kalkınma projelerini hayata geçiriyoruz.



Atölye Muğla Bir, Keşif, Tasarım, Üretim ve Doğa temaları altında, gönüllü ve girişimci tasarımcıların, mahalleliler ile buluşarak, araştırma, katılım ve tasarım süreçlerini birlikte deneyimledikleri, program ve projelerin uygulamaya geçirildiği yenilikçi ve yaratıcı buluşma mekanıdır.

Bir Keşif Atölyesi'nde; kır ve kıyılardaki sorun, olanak, ihtiyaç ve beklentileri keşfediyoruz.

Bir Tasarım Atölyesi'nde; Araştırma, Katılım, Tasarım çağrılarını hemşehrilere açıyoruz.

Bir Üretim Atölyesi'nde; yerel yetenekler, bilgi ve deneyimlerle buluşuyor, fikir üretiyoruz.

Bir Doğa Atölyesi'nde; kent, kır ve kıyı kamplarında, gezici atölyelerde, doğada buluşuyoruz.

Ortak amaç etrafında buluşan yaratıcı kişileri, Muğla için üreten hemşehrileri bir araya getirmek amacıyla, Hemşehri Birliği platformu kuruldu. Hemşehri Birliği, Muğla için üreten girişimci ve gönüllüleri Atölye Muğla Bir ile buluşturan sosyal etkileşim platformu. www.muglabir.com adresinden Hemşehri Birliği'ne katılarak, yetenekli hemşehriler ağının parçası olabilirsiniz. Fikir Birlikleri kurabilir, ortak amaç etrafında hemşehrilerinizle buluşarak önerilerinizi geliştirebilirsiniz.

Proje ve etkinlik önerilerinizi paylaşın. Tasarım çağrılarını takip edin, Muğla'daki kırsal kalkınma hareketinin parçası olun.

13 İlçe 13 Proje

SARIKIZ — İmece kültürü canlandırarak, sütü pazara en hızlı ve sağlıklı sunarak, köylünün gelirini nasıl artırabiliriz?

KIR ÇİÇEĞİ — Köylüye alım garantisi verilerek süs bitkiciliği geliştirilerek, bölge köylerini nasıl kalkındırabiliriz?

ÇAM BALI — Geleneksel arıcılık deneyimini ve ürün çeşitliliğini, ekonomik kalkınmayı sağlayacak biçimde nasıl yeniden ele alabiliriz?

YEŞİL YOLCULUK — Mavi yolculuk ile yeşil yolculuğu entegre ederek, yeni rotaları nasıl kurgularız?

BAHÇE KENT — Muğla'da kent ve kır birlikteliğini sağlayan bahçe kentler akımını nasıl başlatabiliriz?

SEPET — Yerel deneyimi yaşatarak, yerel üretimi nasıl kalkındırabiliriz?

SARNIÇ — Susuz yaz yaşanmaması için yağmur suyunu nasıl değerlendiririz?

SEFERTASI — Kıyı ve kırlarda kültürel ve doğal turlara katılan turistlere yöre mutfağını nasıl tanıtırız?

MİTOLOJİ — Geçmişin kökeni olan mitoloji ile günümüz arasında bir köprü oluşturup, coğrafya ile bütünleşmiş düşünsel yolculuklar kurgulayabilir miyiz?

HEMŞEHRİ — Anadolu ve Ege coğrafyasının buluştuğu bu özellikli coğrafyadaki kimlikler ve kişiliklerle yeni bir hemşehrilik bilinci geliştirebilir miyiz?

GÜZERGAH — Turistlerin keyif ve keşif duygusu içinde Muğla'nın değerlerini fark etmeleri için, evrensel bir iletişim dili geliştirebilir miyiz?

TASARLA TAK — Geçmişin izleri, geleceğin çizgilerini buluşturan yaratıcı ürünleri nasıl tasarlayabiliriz?

KATMAN — Ortak coğrafya ve katmanlaşmış kültürleri bütünleştirici süreçlerini nasıl bütünleştirebiliriz?

ATÖLYE MUĞLA **BİR**
Birlikte Kalkınmak İçin, Birlikte Üretim !

İletişim İçin:
atölye@muglabir.com
www.muglabir.com

Sosyal Medya Takibi İçin:
www.facebook.com/atolyemuglabir/
www.instagram.com/atolyemuglabir/

Bir Fotoğraf Projesi Hazırlamak…

Son zamanlarda, gelişen ve ucuzlayan teknoloji sayesinde hemen hemen herkes bir fotoğraf makinesine sahip. Sahip olamayanlar da her an yanımızda taşıdığımız akıllı telefonların bize sağladığı gelişmiş özellikleri sayesinde fotoğraf çekme zevkini yaşama şansına sahip oluyorlar. Hal böyleyken, zaman içinde herkeste daha profesyonel çekimler yapmak için bir şevk uyanıyor. Daha teknik, daha yaratıcı çekimler yapabilmek için farkında bile olmadan araştırıyoruz, okuyoruz, bilenlere danışıyoruz. Böylece sosyal medyada paylaştığımız basit fotoğrafların kalitesinde bile gözle görülür iyileşmeler meydana geliyor.

Ali Murat Günay
Muğla Sinema ve Fotoğraf Sanatı Derneği

Zaman içinde bu da bize yetmez oluyor ve ya daha iyi bir makine alıyoruz, ya da fotoğrafçılık kurslarına gidiyoruz. Daha iyisi için verdiğimiz bu çabalar bizi bir yola sokuyor ve bu çektiklerimizi diğer insanlarında görmesini istiyor ve paylaşımlarımızı arttırıyoruz, guruplar oluşturuyoruz. Ama çektiğimiz fotoğraflar anı, tatil ve arkadaş fotoğraflarının ötesine geçmiyor. İşte bu durumda gelinen adım bir konu belirleyip, sergi tadında bir fotoğraf projesi oluşturmak oluyor.

Bir fotoğraf projesi hazırlamak için öncelikle bir konu belirlemek gerekiyor ki aslında en zor kısmı bu. Milyonlarca konu olsa da sizi ifade edebilecek bir konu seçmek istediğinizde bunun üzerine epey düşünmeniz gerekecektir.

Projenizin bir amacı olmalıdır. Çektiğiniz fotoğraflar izleyenleri bu hedefe ulaştırabilmelidir. Örneğin bir sosyal sorumluluk projesi üzerinde çalışıyorsanız, izleyenler çalışmalarınızdan bir mesaj çıkarabilmelidir.

Konu belirlendikten sonra araştırmaya başlamalısınız. Çekimleri hangi mekanlarda çekeceğinizi, kimleri ya da neleri çekeceğinizi, ne tarz bir ışık kullanacağınızı, nasıl bir teknik kullanacağınızı önceden belirlemelisiniz. Fotoğraflarınız arasında bir bütünlük, bir ahenk olması açısından bu önemlidir.

Konuyu bulduğunuz andan itibaren araştırma, görüşme, mekan arama aşamalarının tamamını not ederseniz, ileride çok işinize yarayacaktır. Çalışmalarınız süresince aklınızdan çıkarmamanız gereken tek şey projenin konusu ve amacı olmalıdır.

Çekimlerinizde en doğru tekniği kullanmanız önemli olsa da konuyu en iyi anlatan kareleri yakalayabilmeniz çok daha önemlidir. Sonuçta karşınızdaki kitleye fotoğraflarınızla bir hikaye anlatacaksınız.

Bir fotoğraf projesi hazırlayıp izleyenlerin beğenisine sunduktan sonra gelen olumlu ya da olumsuz tepkiler, projenizin başarısı hakkında az çok fikir verecektir. Gelen eleştiriler doğrultusunda hatalarınızın farkına varmış olacaksınız ve bir sonraki projenizde aynı hataları tekrar etmeyeceksiniz. Eleştiri iyidir. Her zaman tarafsız olmayabilir, özellikle olumsuz eleştiriler gelebilir. Ama tarafsız ve objektif eleştiriler çoğunlukta olacaktır. Çoğunluk benzer konularda eleştirilerini yoğunlaştırmışsa o konuda kendinizi güncellemelisiniz demektir.

Amatör fotoğrafçılar bu tür projeler hazırlayarak hem güzel vakit geçirmiş olurlar hem sosyalleşirler hem de fotoğraf konusunda kendilerini geliştirmiş ve bir basamak yukarı çıkmış olurlar. Ciddi bir fotoğraf projesinden önce ufak seri çalışmalar yaparak kendinizi hazırlayabilirsiniz. Örneğin sokak kedileriyle ilgili 8-12 fotoğraflık bir seri gibi…

Fotoğraf sevdalılarının amatör ruhlarını hiçbir zaman kaybetmemeleri dileğiyle hoşçakalın.

Bir Gezi Macerası Akbük

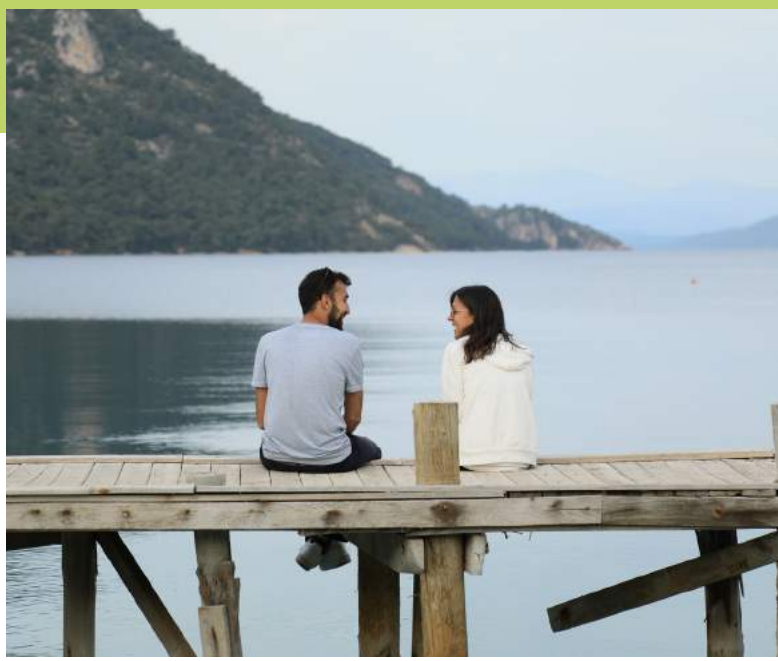
Kampüsten çok mu sıkıldınız; hafta sonu sakin diye bellediğimiz Akyaka'nın kampüsten kalabalık olmasından daha da mı sıkıldınız? İlk sayımız da alternatif yoların birincisi ve en yakınıyla başlıyoruz, körfezin bize göre gözbebeği Akbük'e gitmeye ne dersiniz?

Eşsiz mavisi, Maldivleri anımsatan deniziyle (bizde Maldivlere gitmedik ama en az bu kadar mavidir) sizi büyüleyici bir hafta sonu bekliyor. Öncelikle ulaşımdan bahsedelim. Akbük'e otogardan her gün sabah ve akşam olmak üzere minibüs kalkıyor, ücretler ise gayet makul. Gökova üzerinden gidilebilse de ısrarla bu yolu tavsiye ediyorum, derin vadiler ve yemyeşil doğasıyla Yerkesik civarını tanıma imkanına da sahip olacaksınız. Ayrıca eğer ki arabayla gitmeyi planlıyorsanız Kerimoğlu evi ve Damla deresinin de rotanız üzerinde olduğunu bilmeniz de fayda var .

Yaklaşık yarım saatlik yolculuktan sonra Yolumuzun önünda adete Moria Dağları gibi dikilen Karadağı geçicez. İşte o andan sonra bu dağın neleri kıskanıp herkese göstermediği de gün yüzüne çıkıyor.Halep çamlarının gölgesinde güneşin usulca üzerine düştüğü bir halıyı andırıyor Akbük.Halı demek gerçekten abartı olmaz çünkü dalgalı denizlerden hoşlanmayanlar için Türkiye'nin en güzel koyu olabilir.Yaz-Kış koruduğu sakinliği ile Akbük tam bir kafa dinleme yeri.

Güzel bir şezlong kapın ve denizin keyfini çıkarın restoran ve kafe olarak alternatif fazla yok ama merak etmeyin fiyatlar abartı değil. Denize girme, Akbük'ü tam ortadan ikiye bölen azmakta serinleme işlemleri de gerçekleştikten sonra size buranın en büyülü yanını tavsiye ediyorum. O son minibüsü kaçırın, koyun sonunda yer alan kamptan bir çadır kiralayın ve geceyi bekleyin. Yapılaşmanın olmadığı, konumu itibariyle rüzgarı da hiç bünyesinde barındırmayan koyumuz gökyüzünü izlemek için harika bir nokta. Samanyolunun egenin mavisiyle dansını sabaha kadar izleyebilir ve Akbükte yer alan marketlerden normal raf fiyatına alabileceğiniz içeceklerinizi yudumlayabilirsiniz.

Alternatif yol: Arabanız var ise Yerkesik yolunu geliş için dönüşü ise direk kıyı şeridini takip ederek Akyaka üzerinden yapabilirsiniz. Özellikle gün batımında insan elinin hala değmediği muhteşem koyları görmek içinizi bir nebze rahatlatabilir.



Mücadeleden Korkma

Erman Eranıl
Oyuncu, Yazar ve Sporcu

Değerli Arkadaşlar Merhaba,
Diyeceksiniz ki 'kim bu şimdi, gençlik dergimizden bize sesleniyor?'
Doğru, önce gelin tanış olalım. Ben, Erman Eranıl. Ankara'da doğdum, Ankara ve İzmir'de büyüdüm. Eskişehir Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi'nden mezunum. İngilizce ve Rusça dillerimde fena değil.

Yıllar önce yüksekten sığ suya balıklama atladım ve çakıldım. Sonuçta omurilik zedelenmesi ve yürüyememe durumu. Gerçi bu durum beni engelleyemedi, şimdi tekerlekli sandalyeyle koşuyorum. Tabii bu durum insanlar tarafından pek inandırıcı gelmiyor. Bazen 'yürüyebiliyor musunuz?' diye sorduklarında 'hayır' desem de tatmin olmuyorlar ve ikinci soru geliyor 'hiç mi?'. Yani ölçüyü tutturmak pek kolay olmuyor!

İşte esas macera da böyle başlıyor. İnsanın böyle bir şey başına gelince önünde iki yolu var. Ya hayata küsüp kendini kapatmak, ya da mücadeleyi seçmek… İşte bende ikinci yola gidenlerdenim. Bu yolda ki mücadelemde, ailemin, sevdiklerimin ve arkadaşlarımın büyük desteğini gördüm. Belki de onlar olmasaydı başaramazdım. Düşündüğümde hayatta her şeyin bir nedeni vardır dedim. Benim sakatlanmamın da bir nedeni vardı. Belki birilerinin hayatlarına dokunabilmek, destek olabilmek. Belki de örnek olabilmek. Mutlaka bir nedeni olduğunu ve bunun bana verilmiş bir görev olduğunu düşündüm.

Peki bunun için ne mi yaptım? İşe, engelli toplumunu, engellilik olgusunu tanıyarak başladım. Zaten hayatın doğal süreci içerisinde öğreniyorsunuz. Engelli Sivil Toplum Örgütleri'nde görev aldım. Arkasından yöneticilikler geldi. Bu arada ülkemizde yaşanan sorunlara çözüm önerileri üzerine çalışmalar yaptım. Gerçi sivil toplumda bir yere kadar gelebiliyorsunuz. Yolun daraldığını hissettiğim bir an siyasete girmeye karar verdim. Siyaseten, engelli insan hakları mücadelesi için büyük emek vermeme rağmen, altı yıl boyunca türlü zorluklar ve acılar yaşadıktan sonra siyasete en azından bir virgül koyup, uzaklaştım.
Geçen yıllar içerisinde kendimi beslediğim ve keyif aldığım pek çok konuyla da ilgilendim. Küçüklüğümden beri yazmayı çok sevdim. Bugüne kadar da pek çok deneme, makale ve köşe yazısı yazdım, birkaç internet haber sitesinde köşe yazarlığı yaptım. Mizahçı yönümü hayatımın her alanında kulandım. Yazılarımda da mizah ve eleştiriyi harmanladığım bir dille okuyucuma seslendim. Tüm bu çalışmalarımı internette bulabilirsiniz.

Kanal B Televizyonu'nda 'Engelim Olma' programında sunuculuk yaptım, fakat ben sununca program bir sezon sonunda yayından kalktı! :)

Yıllardır amatör tiyatro gruplarıyla çalışmalarım oldu. Ayrıca ustalara çıraklık yaparak tiyatro eğitimi aldım. Bende isterdim konservatuar okumayı ama ne yazık ki ülkemizde bedensel bir engeliniz varsa konservatuar kabul etmiyor! Son üç yıldır kendi yazdığım ve

oynadığım, tek kişilik komedi oyunu "Sakata Geldik" ile yurt içinde ve yurt dışında pek çok yerde sahne alarak, kırkın üzerinde oyunla, yaklaşık onaltıbin seyirciye hitap ettim. Hatta geçtiğimiz günlerde Muğla Büyükşehir Belediyesi'nin destekleriyle Muğla'da da sahne aldım. İzlemediyseniz umarım tekrar bir araya geliriz. Hatta okulunuza söyleşiye davet ederseniz okulda da buluşabiliriz.

Hayatım boyunca spor ve sanat vazgeçilmezlerim olmuştur. 15 yaşında başladığım otomobil sporlarına halen devam ediyorum. Şu an Türkiye'nin yarış otomobili kullanabilen tek sakatıyım. 2014 yılında otomobil sporları alanında "Yılın Engelsiz Sporcusu" ödülünü aldım. Zaten benden başka da engelli sporcu yoktu :) Olabildiğince adrenaline dayalı sporlar yapmaya çalışıyorum. Mesela yamaç paraşütü ve airsoft gibi. Airsoft nedir diye sormayın, araştırın belki sizinde ilginizi çekebilir…

Değerli arkadaşlarım,

Bütün bunları size neden mi anlattım? Hayatın başındasınız, belki umutsuzluklarınız, hayata dair kaygılarınız var. Ne yapacağım diye düşünüyorsunuz… Benim hikayem de zorluklar içinde var olma mücadelesidir. Hepimizin hayatında engelleri var. Koşmak, zıplayabilmek her engelin kolayca aşılabileceği anlamına gelmiyor. Önemli olan zihninizde, öncelikle kendinizi sınırlamamalısınız. Her ne yaparsanız yapın, severek ve isteyerek yapın. Ben hepinizin çok başarılı olacağına inanıyorum.

Özgürlük kimisi için bir kelimeden ibaret olabilir. Kimisi için imkansız gibi gözükebilir. Kabul etmiyorum, mücadele ediyorum. Hayatın zorluklarına teslim olmadan, yaşadığım her anımda, hissediyorum, varlığımı ortaya koyuyorum. Ne istediğimi ve nasıl yapmam gerektiğini belirleyip, hedefimden şaşmıyorum. İsteklerim ve yaptıklarımla güçlüyüm. Zorlansam da asla vazgeçmiyorum. Korkmuyorum, korkmayın!

Korkulacak şey, zihninizdeki engellerdir… Onları aştıktan sonra hayat sizindir…

Görüşmek üzere…

Sağlıcakla…

Muğla'da Mutlaka Görmeniz Gereken 10 Yer

Muğla'nın sosyal medyadaki en popüler hesabı **@yazkismugla'**ya Muğla'nın mutlaka görmeniz gereken 10 yerini sorduk. Liste uzun tartışmalar sonunda çıktı. Gerçek liste dergilere sığmadı.

1- BODRUM KALESİ

Burası aynı zamanda Bodrum Sualtı ve Arkeoloji Müzesi'ni de barındıyor. Yani Muğla'nın geçen yıl en çok ziyaret edilen müzesini. Haçlı Savaşları'ndan kaçan Saint John şövalyeleri tarafından inşa edilen kale, özellikle yaz akşamları parıl parıl Bodrum'da kendini oldukça iyi gösteriyor. Burası Bodrum'un her yerinden görünür. Diğer kalelerin aksine tepeye değil, denizin ortasına kurulmuştur.

2- AKYAKA

Son dönemin en popüler yeri. 10 yıl önce sadece belirli bir kitle tarafından 'az' bilinen Akyaka'da artık her kesimden insanı görmek mümkün. Özellikle kite sporuna da elverişli doğasıyla ön plana çıkan Akyaka, Nail Çakırhan imzalı evleri, 'buz gibi' azmağı, azmak kenarındaki restoranları, doğallığı ve şahane rotalı tekne turlarıyla listede ön sıralarda kendine yer buluyor.

3- KAYAKÖY

Bir diğer ismiyle 'Hayalet Köy' Russell Crowe'unHollywood yapımı filmiyle kendini daha çok merak ettirdi. Fethiye'de yer alan Kayaköy'ü her yıl binlerce kişi ziyaret ediyor. Bir dönem 25 binden fazla Rum vatandaşın yaşadığı Kayaköy, mübadele döneminde boşaltılmış. Köyde 3000'e yakın ev, kiliseler, sarnıçlar ve şapeller var. Oldukça gizemli bir yer. Özellikle fotoğrafçılar için çok iyi malzeme veriyor.

4- ESKİ DATÇA

Datça, hem insanı hem doğasıyla başlı başına farklı bir yer. Eski Datça ise Datça'nın rengi. Taş evleri, dar sokakları, dokunulmamış yapısı, el işi mağazaları, Can Yücel'i, kedileriyle herkesin geldiğinde 'ben burada yaşamak istiyorum' dedirtecek bir yer.

6- GÖCEK KOYLARI

Sadece Türkiye değil dünya jet sosyetesinin de uğrak yerlerinden. Görüp görebileceğiniz en iyi deniz, en iyi yeşil burada. Milyon dolarlık yatların en vazgeçilmez yeri Göcek'i siz de teknelerle gezebilirsiniz.

7- DALYAN, KAUNOS, İZTUZU

Şunu hayal edin: Dalyan'a arkadaşlarınızla geldiniz. Teknenizi uygun fiyata kiraladınız. Etrafı seyre koyuldunuz. Hedef dünyanın en iyi plajları listesine hep giren İztuzu. Üstelik burada küçük komşularımız da var: Caretta carettalar. Tekneden giderken solda Dalyan'ın şahane restoranları, otelleri. Tabii bunlar asla yüksek katlı değil. Sağda ise bir tarik Kaunos Kral Mezarları. Telefonlarınız muhteşem ortamı kaydediyor. İztuzu'na yaklaşırken kaptana 'Mavi yengeç yiyebilir miyiz?' diye soruyorsunuz. O da sizi yengeç avlayan bir tekneye götürüyor. Yengeçler sizin gözünüzün önünde avlanıyor. Ve uygun fiyata şahane lezzetle buluşuyorsunuz. Üstelik şanslıysanız caretta carettaları da izleyebilirsiniz. Ve İztuzu'ndayız.

8- ESKİ MUĞLA

Artık böyle bozulmamış yerleri bulmak zor. Bu yazıyı okuyan bir Muğlalıysa buranın değerini iyi bilmeli, eğer bir turistse yola koyulup hemen ziyaret etmeli. Yine Rumlardan kalan mimarileri, dar sokakları, renkli ve huzurlu insanlarıyla Eski Muğla listede kendine yer buldu. Aslında çok değerli bir yer fakat bilinirliği çok az. İyi bir tanıtımla ziyaretçi akınına uğrar.

9- YUVARLAKÇAY

Köyceğiz'de yer alan Yuvarlakçay, son iki yıldır en popüler rotalardan. Bunda da sosyal medyanın etkisi büyük. Doğası zaten çok iyi fakat özellikle derenin üzerinde bir ağaç salıncağıyla verdiği fotoğraflar sosyal medyada iyi etkileşim alıyor. Bu nedenle de son dönemin en popüler yerlerinden biri. Bu satırları okuyan da şimdiden buraya gitmeye aklına koydu bir kere.

10- ULA

Uzun uzun yapılacak şeyler, geçirecek saatler yok belki burada ama Ula, bize göre listede olması gereken yerlerden biri. Lâkabı Küçük Çin. 5600 nüfuslu ilçede 5000 bisiklet var. Havası çok temiz. Yaş ortalaması Muğla'nın en yükseği. 90 yaşındaki dedeniz bisikletle yanınızdan hızlı hızlı geçtiğinde Ula'dasınızdır. Yüksel Aksu'nun yönettiği Cem Yılmaz'ın başrol oynadığı İftarlık Gazoz filmini aklınıza getirin. Ula'da mekanları çözmeye çalışın

Muğla, listelere sığmayacak kadar güzellikte bir yer. 10 maddelik listede Sedir Adası, Akçapınar, Knidos, Bozüyük, Stratonikeia antik kenti, Eski Marmaris, Zeki Müren Müzesi, Gümüşlük, Bodrum koyları, Köyceğiz Gölü, Sarıgerme, Bafa Gölü gibi eşsiz yerleri koyamadık. Muğla'nın güzelliğini siz düşünün.

Öğrenci Evini Çekici Hale Getirmenin 5 Yolu

Öğrenci evleri hem içerikleri hem de hikayeleri ile ünlüdür :) Öğrenci evi denilince akla dağınık, pis, pek yemek pişmeyen pişse de yumurta-makarna ikileminde kalınan bir yer olarak tasvir edilir :) Öğrenci evleri aslında hem sosyal arkadaşlarınızla hem de sevgilinizle vakit geçirdiğiniz bir yer olduğundan önemlidir! Bu yazımızda size ucuz ve çekici detaylarla öğrenci evinizi "nasıl daha sevimli hale getirebilirsiniz" yollarını anlatacağız :)

1. Az Eşya Az Sorundur!
Öğrenci evlerinin en büyük sorunsallarından biri eşyadır! Eşya; genelde ucuz ve 2.el alınır ama çok eşya alınır. Odanızı az eşya ve kaliteli bir dekorasyonla harika bir hale getirebilirsiniz. Çok ve kalitesiz mobilyalar alacağınıza, güzel bir çalışma masası, kaliteli bir yatak ve armut koltuklarla hem yerden kazanabilir hem de odanıza çok farklı bir hava katabilirsiniz. Unutmayın eşyayı azaltırken dekoratif duvar ürünlerini çoğaltmanız sizin lehinize olacaktır.

2. Mutfak Önemli Arkadaş!
Kim ister akşamdan kalma bir mutfakta dağ gibi birikmiş bir bulaşıkla uyanmayı! Öğrenci evi mutfağı ufak dokunuşlarla harika bir gelebilir. Küçük mutfak aksesuarları, hoş tabaklar, şirin bardaklar ve en önemlisi hijyenik bir mutfak evinizin çehresini değiştirebilir. Yemek yapmayı öğrenmeniz de misafirlerinize hoş sürprizler yapmanızı sağlayacaktır :)

3. Aydınlatmanın Gücünü Kullanın!
Bir evin çehresini değiştirecek olan en önemli etmenlerden biri aydınlatma! Evinizde ve odanızda çok ucuza halledebileceğiniz bir aydınlatma sistemi kurmanız mümkün! Ancak burada en çok hata düşünülen konu evi bir anda çok renkli hale getirmek. Sade ve uyumlu renkler kullanın lütfen. Son olarak her odaya bir aydınlatma sistemi kurmayın.

4. Koleksiyonlar Etkileyicidir!
Hobiler ve koleksiyonlar evinize gelen konukları etkileyecektir! Bir mizah dergisi olabilir, anahtarlık olabilir hatta pul koleksiyonu olabilir :) Evinizin bir köşesinde koleksiyon oluşturmak evinize apayrı bir hava katacaktır. Konuklarınızla üstüne sohbet edebileceğiniz bir koleksiyona sahip olmak sizin için de güzel bir hobi olacaktır. Koleksiyon için sabrım yok diyorsanız evinizde küçük ve şirin bir kitaplık da oluşturmanız etkileyici olacaktır!

5. Evinize Anı Köşesi Oluşturun!
Anılar güzeldir, iyisiyle kötüsüyle size çok şey hatırlatacaktır. Evinizde; konuklarınız için bir anı köşesi oluşturun. Bu bir duvarda tahta olabilir, duvarlara post-it olabilir, veya tahta bir masa üzerinde kazıma ile olabilir. Konuklarınız sizin için küçük mesajlara bırakarak yaşadığınız anları ölümsüzleştirecektir. En masrafsızı bir defter oluşturarak da konuklarınızdan birşeyler yazmasını isteyebilirsiniz.

6. Geri Kazanım
Gerekli olan malzemeler. Sanayide, ağır mal taşıyan tüm esnafta mevcut olan tahta palet ve birde evlerinizi renklendirmek için renkli boyalar. Yapımı çok kolay olan bu palet koltukları bence öğreci evlerinin vazgeçilmezi olmalı hatta normal aile evlerinin yazlıklarına,bahçelerine de çok renk katacaktır.

Biraz da bundan bahsedelim domates kasası. İstediğiniz renklerde boyayabilir hatta renkli ojelerle istediğiniz desenlere boyayabilirsiniz…

BONUS: Sessiz ve Zararsız Bir Ev Arkadaşı Edinin!
Bizim bu konuda tercihimiz su kaplumbağası :) Evinize bir evcil hayvan almanız hem size çok iyi gelecektir hem de evinizin havasını değiştirecektir. Balık, kuş, hamster diğer adaylarımız :) Tavsiyemiz evcil hayvanınızı barınaklardan ve evcil hayvan merkezlerinden edinmeniz!
Son olarak "minimalist yaşam ve ev konseptleri" ile ilgili kısa bir araştırma yapmanız da yararlı olacaktır :)
Sevgilerle

Dilara Konukçu

Muğla'da Öğrencilik Bitmeden Yapılması Gerekenler

1-Karabağlar yaylasında bisiklet turuna çıkın.

Uygun fiyata kiralayabileceğinizi bisikletlerle kireç sanayiden başlayabileceğiniz turunuzu Ortaköy ve ardından Kötekli'de sonlandırabilirsiniz. Karabağlar yaylasının kesiklerle ayrılmış ve yeşille örtülmüş yollarında ara sokaklara da girmeyi sakın ihmal etmeyin.Mevsimine göre değişmekle beraber kesik içlerinde çıkan böğürtlen ve erikleri dalından yeme fırsatını kaçırmayın.

2-Tekne turuna çıkın bisiklet turuna çıkın.

Akyakadan her gün çıkabileceğiniz tekne turlarıyla körfezin el değmemiş koylarında yüzme fırsatını sakın kaçırmayın.Dünyaca ünlü Sedir adasında yer alan ve halen hakkında yeni bilgiler öğrendiğimiz Kleopatra koyunun kızıl denizden getirilen özel kumlarına ayağınızı basmadan Muğlayı terk etmeyin.

3-Dalaman çayında raftinge çıkın

Zorluk derecesi mevsimlere bağlı olarak 4-5 arası gidip gelen ve Türkiye'nin en teknik parkurlarından biri olarak nitelendirilen Dalaman çayında unutulmaz bir rafting macerasına çıkın.Olağan üstü doğal güzelliklerini eğlenceli ve adrenalin yüklü bir şekilde keşfetme fırsatını yakalayın.

4-Babadağ'dan paraşütle atlayın

Türkiye'nin en iyisi olarak bahsedilen ve aslında hepimizin de rüyası olan Babadağ'dan yamaç paraşütüyle atlayın.Ölüdenizin mavisini doya doya izleyin ve hayatınız boyunca unutamayacağınız bir maceraya kendinizi bırakın.Ortalama yarım saat sürecek ve adrenalin dolu bu maceranin keyfini çıkarın.

5-Antik kentleri gezin

Tarihi antik kent açısından Türkiye'nin en zengin bölgesinde yer alan Muğla'da ki antik kentleri kesinlikle ziyaret edin.Allah Allah bunu nasıl yapmışlar sorusu eşliğinde antik çağın büyülü atmosferine adımınızı atın.Üstelik bunun için çok uzağa gitmenize gerek yok Yatağanda bulunan Stronikea antik kentinde hem mitolojinin hemde Osmanlının harika bir sentezi sizi bekliyor.

6-Çadır kurun

Hem ekonomik hemde eğlenceli olan kamp merkezlerine bir hafta sonu bile uğramayı sakın ihmal etmeyin.Kalabalık arkadaş gruplarıyla daha da güzelleşen doğayla bütünleşebileceğiniz ve genellikle çok özel koyları bünyesinde barındıran Kamp merkezleri bünyenizde unutulmaz anılar barındıracaktır.

7-Sahilde gitar mı ? Yoksa kola çekirdek mi ?

Orası size kalmış. Her ne kadar sahilde gitar kulağa klişe gibi gelsede, sevdiğiniz arkadaşlarınızla akyaka kumsal da gitar sesi eşliğinde zaman geçirmek hoş olacaktır.

BONUS: Hedef belirleyin

Yeteri kadar gezip eğlendiğimizi düşünürsek birazda ciddi konulara eğilelim. Siz de biliyorsunuz ki günümüz koşullarında herhangi bir yüksek okul yada fakülteyi bitirdikten sonra hemen iş bulma olanakları çok sınırlı. İnsan hayatında gelecekle ilgili belirsizlikler çok. Dolayısıyla bu belirsizlikleri aşmanın tek yolu gelecekle ilgili plan ve hedeflerdir. Özellikle hedef belirleme başarılı yaşamın olmazsa olmazıdır. Tabi en önemli konu mutlu olacağımız işlerde çalışmak, bir şeyler yaratmak, bir şeyler üretmek. İyi bir hedef ve onu en iyi şekilde yapmak size mutlaka başarı sağlayacaktır.

4 Mevsim Muğla

FOTOĞRAF YARIŞMASI

Son katılım: 30 Eylül 2017

TFSF

Onay numarası 2017-034

MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

www.mugla.bel.tr | info@mugla.bel.tr | 444 48 01

T.C. MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

Öfke & Öfke Kontrolu

Öfke; engellenme, incinme veya bize gözdağı verilmesi karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım ve hiddettir. Öfke; zaman zaman her insanda doğal olarak ortaya çıkan bir duygu durumudur. Öfkenin kontrolden çıkması veya kontrol altına alınamaması halinde genel ve daha büyük zorluklar meydana gelecektir.

Genel olarak ne zaman öfkeleniriz?

Bize karşı saldırıya geçildiğini düşündüğümüzde, kışkırtıldığımızda, hayal kırıklığına uğradığımızda, stres altında olduğumuzda, haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüzde, kendimizi ifade edemediğimizde öfkelenebiliriz. Sağlıklı olan tüm insanlar bu durumla karşılaştıklarında mutlaka bir tepki vereceklerdir. Öfkenin ilk belirtileri gelmeye başladığında, tıpkı trafikte gittikçe hızlanan bir aracın sürücüsü gibi ilerde yanan kırmızı ışığı fark edip frene basmak gerekir. Bir adım geri çekilip derin ve sakin nefes almak, ilerde göz göre göre kaza yapmaktan bizi koruyacaktır.

Peki, öfke patlamalarını nasıl önleyebiliriz?

Daha iyi bir iletişim:

Olayları öfkeyle algılar, saldırıya geçeriz. Karşı taraf savunmaya geçtiğinde ise iletişim kopar. Önemli olan ve bunu önlemek için yapmamız gereken, düşüncelerimizi karşı tarafı incitmeden ve kırmadan ortaya koymaktır. Yani kendimizi ve düşüncelerimizi iyi ifade etmektir.

Düşünce tarzını değiştirme:

Öfkelendiğimiz zaman olayları objektif olarak değerlendirmeliyiz, bu tür düşünceleri fark etmeyi öğrenmeli ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirmeliyiz. Böylece öfkemizi ve kızgınlığımızı olumlu duygularla bastırır ve bakış açımızdaki değişimle öfkeyi farklı yönlere yönlendirmiş oluruz. Bu da daha rahat çözümler bulmamıza yardımcı olacaktır.

Problemi çözme:

Öfkeye neden olan olayı düşünmek yerine, bir plan yapıp stratejiler geliştirerek, problemi çözmek için yapabileceğimizin en iyisini yapmaya çalışmalıyız.

Çevrenizi değiştirme:

Öfkeye neden olan yakınlarımızdan ve olaylardan mümkün olduğu kadar uzaklaşmak, oturuyorsak kalkmak ya da ortam değiştirmek yine faydalı yöntemlerden biridir. Gün içinde kendimize zaman ayırarak ve olayları yeniden olumlu bir şekilde gözden geçirerek de sağlıklı kararlar verebiliriz.

Gevşeme:

Aşırı öfkeli ve kızgın olduğumuzu fark ettiğimiz an derin nefesler almak bizi rahatlatır. Nefes almak sizi açar. Omurganızı güçlendirir. Göğsünüzü açar ve kalbinizin genişlemesini sağlar. Zihninizde 10'dan geriye saymak da size iyi gelecektir.

Tüm bu yöntemler size karşılaştığınız zor durumları kontrol edebilme becerisi kazandıracaktır.

Psikolog Ceren ÜNLÜ

MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
"MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ARASI"

Şiir Yarışması

Son Başvuru: 30 Temmuz 2017

Birinciye 1.000 TL
İkinciye 750 TL
Üçüncüye 500 TL

10 Kişiye Şiir Teşvik Ödülü

Seçici Kurul

1. ***Cengiz BEKTAŞ*** *(Şair, Yüksek mühendis, mimar)*
2. ***Prof. Dr. Şadan Gökovalı*** *(Yazar, Türkiye Rehberi)*
3. ***Yrd. Doç. Dr. Ali Abbas Çınar*** *(Şair, MSKÜ Edebiyat Fakültesi Öğretim Üyesi)*
4. ***İbrahim Ergin*** *(Şair)*
5. ***Saadettin ÖZBEK*** *(Sanatçı, MUSANDER Başkanı)*

Ayrıntılı bilgiler
www.mugla.bel.tr
adresinde

T.C. MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ 2014

HedefimizBir
Muğla1Bir

www.mugla.bel.tr | info@mugla.bel.tr | 444 48 01

Öğrenci Evi Beslenmesi

`Ey Türk Çocuğu, şunu da söyleyeyim ki, çok zekisin! .. Bu belli. Fakat zekânı unut!.. Daima çalışkan ol… `

Aileden belki de ilk uzun dönem ayrılma evresi olan üniversite yıllarında, gençlerin yaşamında diğer birçok konuda olduğu gibi beslenmede de yeni bir dönemin başlangıcıdır.

Annelerin her telefon görüşmesinde **'Yemeğini yedin mi, kızım?** , **'Bugün yemekte ne yedin, oğlum?'** soruları sizleri bunaltsa da, bu dönemde yemek yeme büyük bir sorun haline gelebilir.

Dersler, ödevlerden arta kalan zamanlarda sosyal yaşamın hızlılığında sağlıklı beslenme için vakit ve bütçe ayırabilmek zor olabilmekte. Öncelik listesinde yer almayan beslenme konusunda akılcı seçimlerde bulunarak da dengeli olabilirsiniz.

Çünkü dengeli beslenme sağlığı koruyan, başka bir ifadeyle kişiyi hastalıklardan uzak tutan, fiziki ve sosyal huzuru sağlayan, vücudu geliştiren; vücuda kuvvet ve enerji veren, dayanma gücü ve başarıyı artıran çok önemli bir faktördür. **Başarılı çalışma ve sağlıklı bir hayat için gerekli faktörlerin başında beslenme gelir. İşte ipuçları:**

Kahvaltı: Yurttan ya da evden kahvaltı yapmadan ayrılmayın.

Eğer zamanınız olmadığı için ya da aç hissetmediğiniz için kahvaltı öğününüzü atlıyorsanız, günün en önemli öğününü ihmal etmişsiniz demektir.

10 dakikalık ek bir uyku cazip olsa da kahvaltı öğününü atlamak size başka şekillerde mutsuz edebilir. Çalışmalar, kahvaltıyı atlayanlarda daha fazla yorgunluk, düşük konsantrasyon ile fazla kiloya sahip oldukları ve vücut için gerekli elzem besin öğelerini yeterli tüketemediklerini göstermiştir.

Uyandıktan sonra 1 saat içerisinde tüketilen kahvaltı metabolizmanızı hızlandırır ve yoğun bir günü daha rahat geçirmeniz için gerekli enerjiyi sağlar.

Zaman Mazeret Değil: İşte 10 dakikalık kahvaltı önerileri

- Yulaf ezmesi, süt, kuru meyve
- Tost
- Ekmek, fıstık ezmesi, muz
- Meyve, yoğurt, badem
- Peynirli sandviç

Peki, Kahvaltı Yapıyorsunuz, Daha Neye Dikkat Etmeli?

Hergün aynı zamanlarda olmasa da mutlaka 3 ana öğünü tüketmelisiniz.

Eğer ana öğünler arasında 4 saatten fazla süre geçiyorsa ara öğünlerle destekleyiniz.

Çantanıza atabileceğiniz ara öğünler:

- Taze ya da kuru meyve
- Çiğ sebze (salatalık, havuç gibi)
- Tam tahıl ürünleri (galeta, wasa gibi)
- Yüksek lifli tahıl barlar
- Kuruyemişler

Gece geç atıştırmalar sağlıklı mı?

Eğer geç vakte kaldıysanız, yorgun ve açsanız, besleyici, enerji içeren sağlıklı atıştırmalıklar size göre. **Ancak dikkatli olunmalı...** Çünkü **geç vakitler tuzlu, şekerli ve yüksek yağlı tüketimler ve kafeinli içecekler için cazip zamandır.** Tam tahıllı tost, ya da fıstık ezmeli ekmekler, meyve ile birlikte kuru yemişler aklınızı zinde tutmak için iyi birer alternatif olabilir.

İçeceklere dikkat!

Sıvı tüketimine ihtiyaç es geçilemez. Günde 8-10 bardak su yeterli olacaktır.

Yeterince su tüketmemek dikkat kaybına varan konsantrasyon güçlükleri, enerjisiz hissetme halini tetikler. Diğer taraftan özellikle fazla miktarda kahve ve çay tüketiminde. Çünkü bu içecekler zindelik sağlarken diüretik (sıvı kaybı) etkiye sahiptirler.

Önerim her içtiğiniz fincan kadar çay ve kahve yerine aynı miktarda su tüketmeniz olacaktır. Diğer taraftan kafein ve tein gibi uyaranlar bir süre sonra alışkanlık yaratarak aynı zindeliği sağlayamayacaktır.

Ayrıca soğuk çay, asitli içecekler, meyveli sodalar da fazladan kalori artışı ile birlikte kilo almanıza sebep olur ve yüksek oranda şeker içermeleri nedeniyle kan şekeri dengesizliklerine neden olur. Bu dengesizlikler de zinde olmanızı engeller ve konsantrasyon kaybına sebep olur. Biliyorsunuz ki alkol de fazla kalori içerir ve abartılı şekilde tüketildiğinde farklı problemlere de sebep olur.

Küçük, aşamalı değişiklikler yaparak alışkanlıklarınızı değiştirebilirsiniz. Daha sağlıklı ve zinde olabilirsiniz.

Fatma Kocaman - Diyetisyen

Yıldızlararası – Intersteller

Ben bilim kurgunun gerçek olma ihtimalini sevdim… Yine de 'kolay anlaşılabilir' dersem, doğruyu söylemiş olmam.

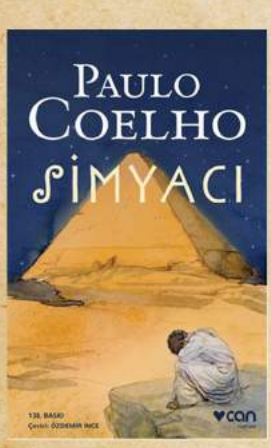
İlk dakikalarda sıkılabilirsiniz ki, çok doğal. Filmin en büyük handikapı hayli uzun süresi. Sabrederseniz hikaye sizi içine alacaktır.

Filmin geçtiği yakın gelecekte yeryüzünde yaşam, artan kuraklık ve iklim değişiklikleri nedeniyle tehlikeye girmiştir. İnsan ırkı yok olma tehlikesiyle yüzyüzedir. Derken yeni keşfedilmiş bir solucandeliği, tüm insanlık için umut olur. Buradan geçip boyut değiştirerek daha önce hiçbir insanoğlunun erişemediği yerlere ulaşmak ve insanoğlunun yeni yaşam alanlarını araştırmak ise bir grup astronot-kaşife kalır. Bu kaşifler, geçen 1 saatin dünyadaki 7 yıla bedel olduğu ortamda hem hızlı ve cesur olmak zorunda kalacaklardır.

Christopher Nolan yine iz bırakacak bir filme imza atıyor, Matthew Mcconaughey rolünün hakkını veriyor.

Asi Kızlara Uykudan Önce Hikayeler

Prenslerini bekleyen değil, kaderlerini ellerine alan prenseslerin hikâyeleri... Asi Kızlara Uykudan Önce Hikâyeler; yüz asi kadının, Sally Nixon, Cristina Portolano, Sarah Wilkins, Barbara Dziadosz gibi dünyanın dört bir yanından altmış asi kadın tarafından çizilen olağanüstü illüstrasyonlarla renklenmiş hayatları...



Simyacı

Simyacı, İspanya'dan kalkıp Mısır piramitlerinin eteklerinde hazinesini aramaya giden Endülüslü çoban Santiago'nun masalsı yaşamının öyküsü. Ama aynı zamanda bir "nasihatnâme"; "Yazgına nasıl egemen olacaksın? Mutluluğunu nasıl kuracaksın?" gibi sorulara yanıt arayan bir yaşam ve ahlak kılavuzu. Mistik bir peri masalına benzeyen bu romanın, dünyanın dört bir yanında bunca sevilmesinin gizi, kuşkusuz bu kılavuzluk niteliğinden kaynaklanıyor.

Simyacı'yı okumak, herkes daha uykudayken şafak vakti uyanıp, güneşin doğuşunu izlemeye benziyor.

Spotify Top 10 Türkçe – 2017 Nisan

1. İhanetten Geri Kalan – **Sezen Aksu**
2. Yan Benimle – **Sıla**
3. Manifesto – **Sezen Aksu**
4. Gece Gölgenin Rahatına Bak – **Çağatay Akman**
5. Affet – **Müslüm Gürses**
6. Olay – **Ayse Hatun Önal**
7. Yansın Geceler (feat. Muti) – **Heijan**
8. Sesinde Aşk Var – **Yalın**
9. 366.Gün – **Sagopa Kajmer**
10. Haydi Söyle – **Kalben**

Spotify Top 10 YABANCI – 2017 Nisan

1. Shape of You – **Ed Sheeran**
2. Rockabye **(feat. Sean Paul & Anne-Marie) – Clean Bandit**
3. Mi Gna (feat. Spitakci Hyko) – **Super Sako**
4. It Ain't Me (with Selena Gomez) – **Kygo**
5. Believer – **Imagine Dragons**
6. Chained To The Rhythm – **Katy Perry**
7. Passionfruit – **Drake**
8. Human – **Rag'n'Bone Man**
9. You Don't Know Me – **Jax Jones**
10. Starboy – **The Weeknd**

Roger Waters'dan

YENİ ALBÜM: Is This The Life We Want

Roger Waters Rolling Stone dergisine verdiği söyleşide yeni albümü Is This The Life We Want (İstediğimiz Hayat Bu mu?) yayın tarihini 19 Mayıs 2017 olarak duyurdu.

New York bir kayıt stüdyosunda yeni bir albüm üzerinde çalışmakta olan
Waters, "Bir 'biz' ve 'onlar' yok; bu bir yanılsamadır. Hepimiz insanız ve hepimiz birbirimizi desteklemek, gücü para ve malla kontrol eden çok, çok azınlıktaki insanla mücadele etmek için yollar keşfetmek zorundayız" diyor.

Birlikte yaşama fikri, önümüzdeki arena turnesinde vurgulanacak önemli temalardan biri.
Yeni Waters solo albümünün piyasaya sürülmesi ile aynı zamana denk geldiğinden eski şarkılardan bazılarını yeni şarkılarla bir araya getirecek.

AYIN DİKKAT ÇEKEN ALBÜMÜ

Deeperise feat Jabbar - Raf

Türkiye EDM sahnesinin en yetenekli isimlerinden olan Deeperise'ın yeni single'ı Raf'ı ve Akyaka'da çekilen klibini aşağıdaki QR kodu 'dan bulabilirsin:

Miley Cyrus'tan yeni single!

Miley Cyrus, uzun bir aradan sonra yeni bir single ile geri dönüyor.
Şarkıcı, 12 Mayıs'ta yeni çalışmasını yayınlayacağını duyurdu.
Malibu ismindeki bu parça, Liam Hemsworth ile yaşadığı ilişkiye dair sözler içeriyor.

'FACEBOOK AKLINIZI OKUYACAK'

60 BİLİM İNSANI BU PROJE İÇİN ÇALIŞIYOR

Yanlış okumadınız. Facebook aklınızı okuyarak yazı yazabileceğiniz yeni teknolojiler üzerinde çalışıyor. Facebook'un kurucusu Mark Zuckerberg, Facebook'un her yıl gerçekleştirdiği F8 etkinliğinde yeni planlarından bahsetti. Google'da araştırma şefi olarak çalışan Regina Dugan ile birlikte çığır açacak teknolojiler üzerine çalışılıyor. Çok çok yakın zaman içerisinde düşüncelerinizi yazıya dönüştürüp derinizle duyabileceksiniz.

WI-FI'den sonra LI-FI GELİYOR

Wi-fi ağlarının yoğun kullanımı sonucu yetersiz kalıp yavaşladığını hepimiz biliyoruz. Peki kablosuz bağlantı teknolojisi Li-Fi, bu sorunu çözebilecek mi?

Li-Fi (Light Fidelity), geliştirilme aşamasında olan kablosuz bağlantı teknolojisi. Edinburgh Üniversitesi'nden, Alman asıllı Profesör Harald Haas bu terimin mucidi...

Görünür ışık iletişimi kullanan Li-Fi sayesinde Wi-Fi teknolojisinden yaklaşık olarak 100 kat daha hızlı veri aktarımı sağlanabiliyor. Wi-Fi bağlantısı duvarın ötesine sinyal gönderebilirken, Li-Fi bağlantısında ışık engellendiği zaman iletişim kesiliyor.

TEKNOLOJİ VE MODA'DAN TAKIM ÇALIŞMASI

İnternette rasladığınız paylaşımlardan size özel bir elbise tasarlanabilir mi? Ya da sizi hiç rahatsız etmeyecek bir ayakkabı hayal edebilir misiniz? Peki, Pinterest'te gezerken gördüğünüz elbisenin markasını artık öğrenebileceksiniz desek...

Google ve H&M, güçlerini birleştiriyor

Google ve H&M, kişiye özel kıyafetler için işbirliği yaptı. Google, seyahat tercihlerinizden sık gittiğiniz restoranlara, paylaştığınız bilgilerinize, sizin tarzınızı yansıtan kıyafetler için eşsiz bir veri sağlıyor. Bu veri akışı H&M'in en büyük yardımcısı...

Pratik Bilgiler

Satın aldığınız ayakkabılar ayağınızı sıkıyor ise onları bir kaç dakika buhara tutun.

Ütü yapmayı kolaylaştırmak ve süreyi azaltmak için ütü masasının kılıfının altına alüminyum folyo koyun.Sıcağı geri yansıtacağından ütü yapmak daha kolay olacaktır.

Bez pabuçların temizlenmesi sorun oluyor ise pabuçları bir yastık kılıfının içerisine koyun.Kılıfın ağzını kapayın ve çamaşır makinasında yıkayın.Yeni gibi olacaklardır.

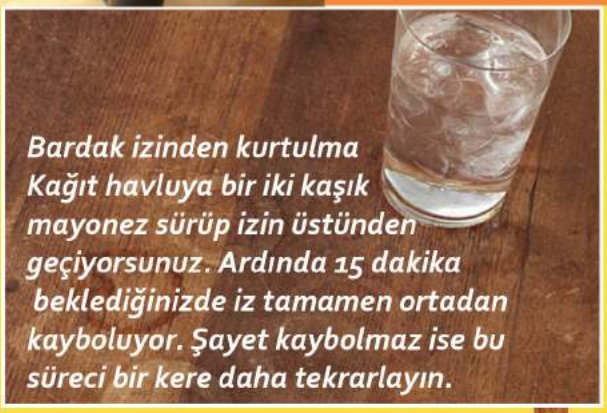
Eğer ayaklarınız çok ısınıp şişiyorsa onları saatlerce sıcak suda bekletmeyin,aksine kolonya ile ovalayın.Bilekleriniz ve ayaklarınız şişmeyecektir.

Kızartma yağını bir kaç kez kullanabilirsiniz. Kullanılır durumda olup olmadığını anlamak için kızgın yağın içerisine bir dilim ekmek atın. Ekmekte kara lekeler oluşmuyorsa kullanabilirsiniz.

Çekmeceleri içini boşaltmadan temizlemek istiyorsanız,elektrik süpürgesinin ucuna ince bir çorap geçirin.

Çerçevelerinizin asma kiti yoksa ise herhangi bir açma halkasını düzgün bir şekildedelikli bölümden vidalayın..

Eski bir ketçap kapağını süpürgeye takarsanız, zor yerleri kolayca süpürebilirsiniz..



Bardak izinden kurtulma
Kağıt havluya bir iki kaşık mayonez sürüp izin üstünden geçiyorsunuz. Ardında 15 dakika beklediğinizde iz tamamen ortadan kayboluyor. Şayet kaybolmaz ise bu süreci bir kere daha tekrarlayın.

Lambalarınızın üzerine kullanmadığınız kokularınızdan veya biraz vanilya sürerseniz, lambalarınızı yaktığınızda mis gibi koku yayılacaktır. (Fazla sürmeyin.)

Kampüs Moda

1

Hem Rahat Hem Şık

Gündüz ve gece gardolabınızdaki birçok ayakkabı ile giyebildiğiniz boyfriend jean pantolonları bol kesimli tişörtler ile giyin. Düz renkte bir tişört kombinize sadelik katar.Belinize bir kemer takarak bazı tanımlar ekleyebilirsiniz. Stili gündüz babetler ya da espadrillerde akşam ise siyah stilettolarla birlikte kullanabilirsiniz.

2

Yazın Vazgeçilmezi İp Sandaletler

Rahatlığı kendisine kriter edinmiş bütün kadınların bir numaralı tercihidir sandalet.Şort, uzun ya da kısa etekler, elbiseler, pantolon modelleri ile rahatlıkla kombinleyebilirsiniz.

3

Günü Kurtaran Blazer ceketler

Giyecek hiçbir şey bulamadığımız o zor ve sıkıcı günlerde bizi adeta "superman" gibi kurtaran blazer ceketler, hem günlük hem de çalışma hayatı için gönlümüzün vazgeçilmezi.Yırtık boyfriend Jeanlar, renkli aksesuarlar ve desenli şortlar ile blazer ceketinizi tamamlayabilirsiniz.

Bahar ve Yaz ayları için kot gömlekler

Bir üniversitelinin en çok giyeceği kıyafet kombinlerinden biri kot – gömlek diyebiliriz! Hem tarz hem spor hem de şık bir kombin olan kot gömlek kombinleri üniversiteliler için da kurtarıcı! Yandan bir postacı çanta ya da sırt çantası ve spor ayakkabılarla da rahatlıkla kombinlenebilir!

4

5

Giy Çık

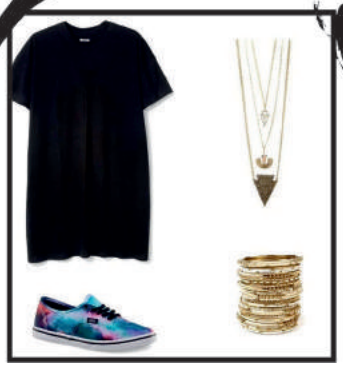
Yaz aylarında tiril tiril ve oldukça konforlu olan uzun elbiseler ile çok rahat edeceksiniz. Topuklularla, sandaletlerle ya da renkli babetlerle, renkli aksesuarlarla tamamlayabilirsiniz.

6

Midi Boy Etekler

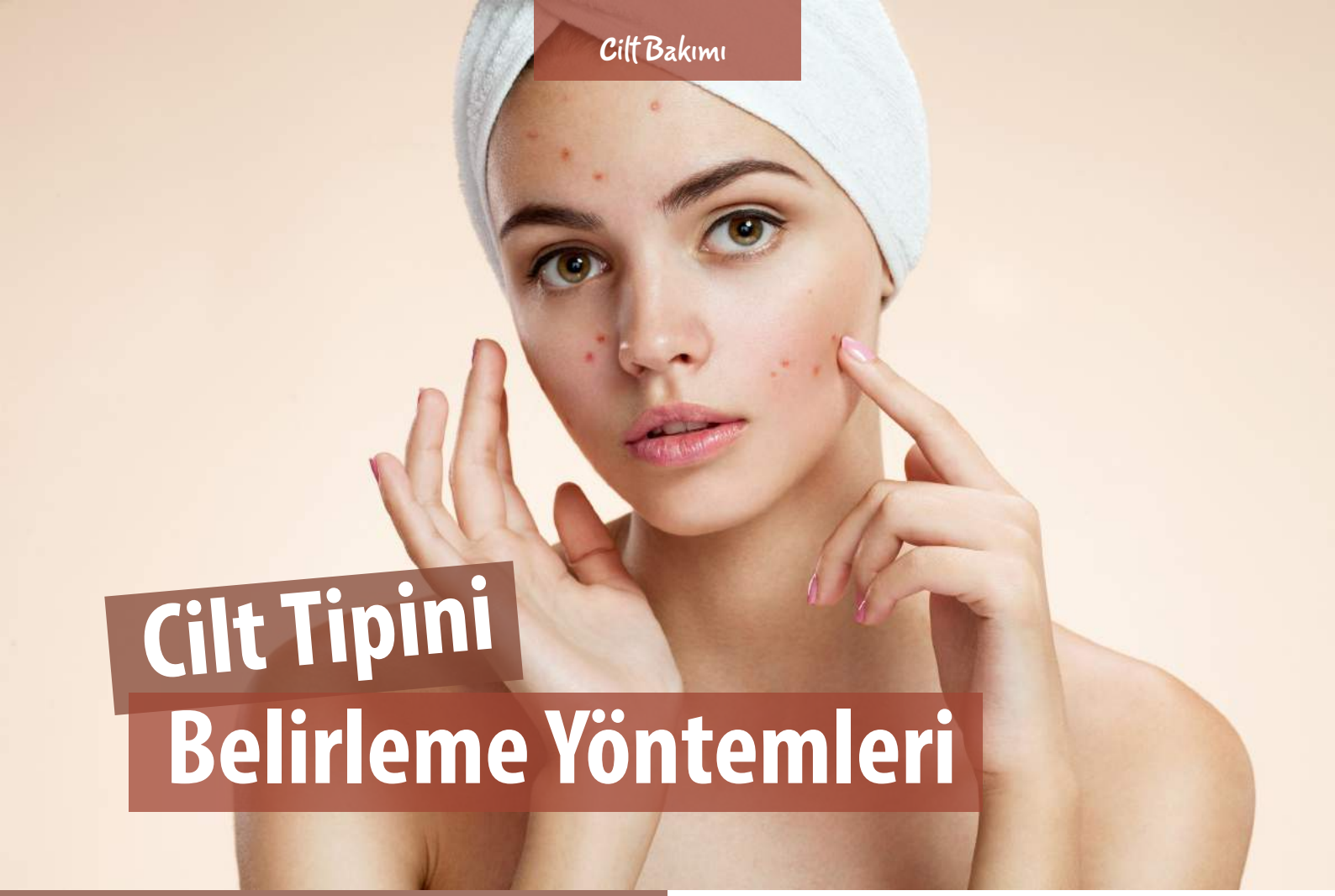
Midi boy etekleri kombinlemek ve kendinize yakıştırmak çok kolaydır. Küçük bir çanta ve iddialı stiletto ayakkabılarınız ile şıklığı yakalayabilirsiniz. Midi boy etekler günlük hayatınızda tercih edebileceğiniz gibi, pastel tonlarında sandaletler ve babetlerle şıklığı yakalayabilirsiniz.

7



Salaş basic tişörtler

Kot şortlarla kombinleyeceğiniz salaş basic tişörtlerle mükemmelliği yakalayabilirsiniz. Stilinize tarz katmak için şık güneş gözlükleri ve yazlık botlarla kombinleyebilirsiniz.



Cilt Tipini Belirleme Yöntemleri

Bakım yöntemleri ve kullanılacak ürünler doğru tercih yapılmadığı taktirde ya etkisiz ya da zararlı olabilmektedir.

Yağlı ciltleri belirlemek için daha canlı ve tabiri caiz ise besili hücreler dış yüzeyde olduğu için cilt daha parlak görülür.

Kuru ciltler genellikle soluk ve donuk bir görünüme sahiptirler. Deri altı bezlerinden sebum salgısı dış katmana yetersiz ulaştığı için deri ince ve kırılgan bir yapıdadır.

Karma ciltler hem yağlı cildin hem de kuru cildin bir arada görüldüğü cilt tipidir. T bölgesi olarak adlandırılan alın ve burundan çeneye inen kısım genelde yağlıdır.

Normal ciltler ise en mükemmel cilt tipidir. Sebum salgısı ve gözeneklerin dengeli olduğu sivilcelerin normal seyrinde görüldüğü bir cilt tipidir.

TONİK NEDEN KULLANILMALI?

Tonikler cildi daha pürüzsüz ve yumuşak yapar, cildi rahatlatır ve makyajdan kalan fazlalıkları giderir. Ayrıca cildinizi temizledikten sonra gerekli cilt onarıcı maddeler sağlar. Cilt temizliği sırasında yükselmiş PH değerini normale dönüştürmek için kullanılır.

PEELİNG NEDEN KULLANILMALI?

Ölü hücreleri arındırıp cildi yenilemek için kullanılır. Peeling ürünlerinleri ölü cildi temizlerken, gözeneklerin derinlerine inerek ölü hücreleri döker.

Karma Ciltler İçin: Salatalık Suyu + Bal maskesi. Eğer karma cildiniz mevcutsa bu karışım sizin için harika! Bal, cildinizi sıkılaştırıp nemlendirirken salatalık suyu ise cilt lekelerini onaracaktır.

Salatalığı soyup suyunu çıkartın.Sonra balı ekleyip iyice karıştırın.Yüzünüze uygulayıp kuruyana kadar beklettikten sonra ılık suyla yıkayın.

Yağlı Ciltler Ciltler İçin: Limon, tuz ve şeker ile hazırlanan peeling maskesi

Evde kendi imkanlarınız ile güzelliğinizi katlayabileceğiniz bir peeling yöntemi de şeker, tuz ve limon kullanarak hazırlanacak olan peeling maskesidir.

Bir tatlı kaşığı tuz,1tatlı kaşığı şeker,½ limon karıştırıp.20 dakika yüzümüzde bekletip yıkıyoruz.

Kuru Ciltler İçin Kahve Telvesi: Kahvenin cildi yumuşatan ve parlaklık veren etkisini kuru cildinizin daha canlı görünmesi için kullanabilirsiniz.

Kahve maskesi için 2 çay kaşığı kahve telvesine,2 çay kaşığı kakao (toz),3 çay kaşığı süt,2 tatlı kaşığı bal.Tüm malzemeleri iyice karıştırdıktan sonra parmak uçlarıyla masaj yaparak göz ve dudak çevresi dışında kalan bölgelere sürün. 10 dakika bekletip bol ılık suyla yıkayın. Yüzünüzü kuruladıktan sonra cildinizin nemi tutması için nemlendirici krem kullanın.

Normal Cilt Tipi: Normal cilt tipi için evde hazırlanan maskeler cilt gözeneklerinin temizlenmesine ve cildin daha pürüzsüz görünmesine yardımcı olur. *2 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı elma suyu ve 1 adet yumurta akı. Tüm malzemeyi iyice karıştırın ve yüzünüze eşit miktarda sürüp 10 dakika bekletin. Maskeyi temizlemek için soğuk su kullanabilirsiniz.*

Dilara Konukçu

Hep Birlikte
Paylaşarak Sevindirelim

İhtiyaç fazlası
mobilya, beyaz eşya ve giysiyi
evinizden alıp ihtiyaç sahiplerine
ulaştırıyoruz

Bağışlarınız ve talepleriniz için müracaatlarınız;
Paylaşarak Sevindir : 0 (252) 214 48 12

Siz Gençlerin
Aydınlık Fikirlerini Önemsiyoruz

T.C. MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

Fikir ve Önerilerinizi Bizimle Paylaşın

www.mugla.bel.tr | info@mugla.bel.tr | 444 48 01